Muhammed Rıdvan Kaya ORCİD: 0009-0008-9254-6532

Zorluk ve Kolaylığın Varoluşsal Uyum Delili: Kur'an, İnsan Fıtratı ve Modern Psikoloji Işığında Allah'ın Varlığı

Varoluşun En Temel Sorusu

İnsanlık tarihi boyunca filozoflar, ilahiyatçılar ve bilim insanları aynı soruyla yüzleşmek zorunda kalmıştır: "Bu evren neden var ve insan neden acı çeker?" Bu soru yalnızca teorik bir merak değil; her bireyin hayatının bir noktasında içten içe sorduğu varoluşsal bir çığlıktır. Özellikle zorluk, kayıp ve kriz anlarında insan ruhu, sığınacak bir anlam arar. Bu anlam arayışının evrenselliği, kendi başına derin bir anlam taşımaktadır. Eğer evren yalnızca maddi süreçlerin kör oyunundan ibaretse, acının hiçbir anlamı olmayacaktı. Fakat hem insan fıtratı hem Kur'an'ın öğretileri hem de modern psikolojinin ampirik bulguları, zorluğun rastgele bir yıkım aracı olmadığını, aksine varoluşun dokusuna işlenmiş hikmetli bir yasanın parçası olduğunu ortaya koymaktadır. Zorluk ve kolaylığın iç içe geçmiş yapısı, insanın psikolojik donanımı ve bu iki olgu arasındaki mükemmel uyum, tesadüfi bir evrende değil; ancak her şeyi bilen, her şeyi hikmetle düzenleyen bir Yaratıcı'nın varlığıyla açıklanabilir.

Kur'an'ın Bildirdiği Kozmik Yasa

Kur'an'ın İnşirah Suresi'nde art arda iki kez tekrar edilen ayet, bu tezin merkezine oturmaktadır: "Şüphesiz zorlukla beraber kolaylık vardır." Bu ayetin dil yapısı son derece dikkat çekicidir. "Sonra" değil, "beraber" ifadesinin kullanılması, kolaylığın zorluğu takip eden ayrı bir zaman dilimi olmadığını; aksine zorluğun içine gömülü, onunla eş zamanlı var olan bir gerçeklik olduğunu bildirir. Sıkıntının kendi bünyesinde çözümün tohumlarını taşıdığı ilkesidir bu. Kur'an'ın bu hakikati yalnızca manevi bir teselli olarak sunmadığını vurgulamak gerekir. Zâriyât Suresi'nde geçen "Biz her şeyi çift yarattık ki düşünüp öğüt alasınız" ayeti, zıtlıkların bir rastlantı değil, yaratılışın temel mimarisi olduğunu bildirir. Gece ile gündüz, kış ile yaz, ölüm ile doğum, darlık ile bolluk; bunların tamamı bilinçli bir düzenin kutuplarıdır. Allah'ın Kâbıd ve Basıt isimleri de bu döngünün metafizik temelini oluşturur: Daraltan ve Genişleten. Bir kalp bile yaşamak için önce kasılır, sonra açılır. Bu ritim, hayatın kendisidir. Öte yandan Zümer Suresi'ndeki "Allah'ın rahmetinden umut kesmeyin" emri, en karanlık anlarda bile umut kapısını açık tutan ilahi bir güvencedir. Bu güvence yalnızca ahlaki bir tavsiye değil; insan psikolojisinin en temel ihtiyaçlarından birine, yani umuda, verilen ilahi bir yanıttır. Umut olmadan insan yaşayamaz; bu, nörobilimin de teyit ettiği bir gerçektir.

Varoluşun Zıtlıklar Üzerine Kurulu Yapısı: Tesadüf mü, Yaratılış mı?

Evreni dikkatle incelediğimizde, her şeyin çift kutuplu bir denge sistemi üzerine inşa edildiğini görürüz. Fizikte artı ve eksi yükler, biyolojide anabolizma ve katabolizma, kimyada asit ve baz, psikolojide neşe ve hüzün. Bu denge, yalnızca gözlemsel bir tespit değil; sistemin işleyişi için zorunlu bir koşuldur. Eğer evren kör bir tesadüfün ürünüyse, bu dengenin nasıl açıklanacağı ciddi bir sorudur. Çünkü kaos anlam üretmez, tutarlı sistemler kurmaz, bir amaca hizmet etmez. Oysa hayattaki zorluklar son derece belirli ve tutarlı işlevler yerine getirmektedir: Sabrı öğretir, şükrü doğurur, merhameti geliştirir, benliği arındırır, insanı hakikati aramaya yöneltir. Bir sistemde problem ile çözümün, zorluk ile kolaylığın iç içe ve birbirini besleyecek biçimde

tasarlanmış olması; o sistemi kuran, her iki zıt durumu da bilen ve yöneten bir Nizam Koyucu'nun varlığını zorunlu kılar. Biyoloji bu gerçeği somut örneklerle doğrular. Kaslar güçlenmek için ağırlığa, yani zorluğa ihtiyaç duyar. Bağışıklık sistemi sağlamlaşmak için mikropla karşılaşmak zorundadır. Kemikler basınç altında yoğunlaşır. Buradaki kritik nokta şudur: Zorluk, yok etmek için değil, inşa etmek için kurgulanmıştır. Bu kurgu, bilinçsiz doğanın değil, bir amacı ve bilgisi olan bir Yaratıcı'nın eseridir.

Modern Psikolojinin Tanıklığı: Bilim, Kur'an'ı Doğruluyor

20. ve 21. yüzyılın psikoloji bilimleri, Kur'an'ın 1400 yıl önce bildirdiği hakikatleri deneysel düzlemde teyit etmiştir. Bu uyum, son derece çarpıcıdır ve dikkatli bir değerlendirmeyi hak etmektedir.

Psikolojik Dayanıklılık (Rezilyans): Araştırmalar, kontrollü stres ve zorluğa maruz kalan bireylerin ruhsal kapasitelerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır; tıpkı fiziksel egzersizin kasları güçlendirmesi gibi. İnsan zihni, tamamen kırılmak için değil, yeniden yapılanmak için yaratılmıştır. Bu bulgu, Kur'an'ın zorluk sonrasında kolaylık vaadinin yalnızca manevi değil, psikolojik bir gerçekliği de ifade ettiğini göstermektedir.

Travma Sonrası Büyüme (Post-Traumatic Growth): Travma yaşayan bireylerin önemli bir kısmının bu deneyimin ardından daha güçlü, daha şefkatli ve daha anlamlı bir hayata çıktığı bulgulanmıştır. İnsan, acıdan güç devşirebilen nadir bir varlıktır. Negatif bir girdiden (acı, kayıp, kriz) pozitif çıktılar (bilgelik, derinlik, şefkat) üreten bu mekanizma, evrimsel bir yan ürünle açıklanamayacak kadar işlevsel ve amaçlıdır.

Bilişsel Yeniden Çerçeveleme (Cognitive Reframing): Bilişsel terapinin temel tekniklerinden biri, bireyin zorluğa atfettiği anlamı dönüştürmektir: "Neden ben?" sorusundan "Bu deneyim bana ne öğretiyor?" sorusuna geçiş. Kur'an bu yöntemi asırlar önce öğretmiştir. Zorlukları Allah'ın eğitici bir nimeti olarak görmek, tam anlamıyla bilişsel bir yeniden çerçevelemedir. 7. yüzyılda, psikoloji biliminin henüz var olmadığı bir dönemde bu tekniğin bir kitapta yer alması, o kitabın beşer üstü bir kaynaktan geldiğini düşündürür.

Dua, Tevekkül ve Nörobiyoloji: Bilimsel çalışmalar, dua ve tevekkül gibi inanç temelli pratiklerin beyin üzerinde belirgin yatıştırıcı etkiler oluşturduğunu, stres hormonlarını düşürdüğünü ve kaygıyı azalttığını ortaya koymaktadır. Tevekkül; kontrol edilemeyen unsurları ilahi bir iradeye devretmek, dolayısıyla kişinin gereksiz yüklerden özgürleşmesidir. Bu, modern stres yönetiminin de önerdiği temel bir ilkedir. İnsan beyninin, Allah'a yönelen bir duaya sakinleşerek yanıt vermesi; yaratılış ile Yaratıcı'nın emirleri arasında mükemmel bir uyumun göstergesidir.

Anlam Atfetme (Meaning-Making): Psikoloji, anlam duygusunun travmalarla başa çıkmada kritik rol oynadığını keşfetmiştir. Anlamsız olduğuna inandığı bir dünyada insan, acıyı taşıyamaz. Fakat anlamın varlığı, onu koyan birinin varlığını zorunlu kılar. Anlam, bilinçsiz bir süreçten kendiliğinden doğamaz. Atomların anlam üretme kapasitesi yoktur; kimyasal reaksiyonlar umut inşa etmez.

Muhammed Rıdvan Kaya ORCİD: 0009-0008-9254-6532

İnsan Fıtratının Tanıklığı: Yaratılışa İşlenmiş Delil

İnsan, diğer canlılardan köklü biçimde ayrılan birkaç temel özelliğe sahiptir: Anlam arar, adalet ister, sonsuzluğu arzular, merhamete yönelir ve umut olmadan yaşayamaz. Bu özellikler, biyolojik evrimle açıklanamaz. Tarih boyunca tüm toplumlarda, tüm kültürlerde ibadet, dua ve kutsal arayışı gözlemlenmiştir. Hiçbir toplum tamamen dinsiz kalmamıştır. Kur'an bu evrensel eğilimi "fıtrat" kavramıyla karşılar: İnsanın yaratılışına işlenmiş, Allah'a yönelim kapasitesi. Açlık nasıl yiyeceğin varlığına işaret ediyorsa, insanın sonsuzluk arzusu da sonsuz bir hakikatin varlığına işaret eder. İhtiyaç, nesnesinin varlığını delillendirir. Öte yandan insan vicdanı, objektif bir ahlak yasasının varlığını zorunlu kılar. Bir çocuk acı çektiğinde insan içten içe "Bu yanlış" der. Bu his, kültürden kültüre değişmez; evrenseldir. Oysa maddi bir evrende atomların ahlaki değeri olamaz. Kimyasal reaksiyonlar zulüm ile merhamet arasında objektif bir ayrım yaratamaz. Ahlakın varlığı, mutlak bir ahlak kaynağını zorunlu kılar. Bu kaynak, Allah'tır. İnsanın sonsuzluk arzusu da benzer bir argüman sunar. İnsan, öleceğini bilen tek canlıdır; fakat aynı zamanda sonsuz yaşamı arzulayan tek varlıktır. Bu paradoks derindir. Eğer ölüm her şeyin sonuysa, bu arzunun varoluşsal anlamı olmayacaktı. Mazlumların hakkı asla verilmeyecek, adalet eksik kalacaktı. Fakat insan vicdanı mutlak adalet talep eder. Bu talep, tamamlanmış bir adaletin gerçekleşeceği bir sonsuzluğu, dolayısıyla Allah'ın varlığını ve ahireti zorunlu kılar.

Sabır ve Şükür: İki Erdemin Psikolojik ve Metafizik Anlamı

Kur'an, zorluk karşısında sabır; kolaylık karşısında şükrü emreder. Bu iki erdem, yalnızca dini bir yükümlülük değil; insan ruhunun sağlıklı işleyişi için zorunlu iki tutuma karşılık gelir. Sabır, Kur'an'da pasif bir katlanma olarak değil; aktif bir güven, anlam atfetme ve direnç sürecidir. Modern psikoloji de anlam atfetmenin krizlerle başa çıkmada en belirleyici etken olduğunu bulmuştur. Şükür ise yalnızca bir teşekkür pratiği değildir; kişiyi sahip olduklarının farkına vardıran, olumsuz bilişsel önyargıları dengeleyen derin bir farkındalık halidir. Yapılan araştırmalar, şükran pratiğinin psikolojik refahı artırdığını, depresyonu azalttığını ve sosyal bağları güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu iki erdemin hem Kur'an'ın hem de modern psikolojinin sağlıklı ruh hali için temel şart olarak işaret ettiği değerler olması; insanı yaratanın, onun psikolojisini de eksiksiz biçimde bilen olduğunu gösterir.

Kâbıd ve Basıt: İlahi İsimlerin Psikolojik Karşılığı

Allah'ın Kâbıd (Daraltan) ve Basıt (Genişleten) isimleri, hayatın sıkıntı ve ferahlık döngüsünü isimsel düzeyde tanımlar. Bu isimlerin işaret ettiği denge, modern psikolojinin "homeostazi" dediği kavramla da örtüşür: Canlı sistemlerin dengeyi koruma eğilimi. Sürekli kolaylık insanı tembelleştirir, şımartır ve büyümeyi durdurur. Sürekli zorluk ise yıkıma yol açar. Dengeli bir sıralama, insanın en sağlıklı biçimde gelişmesini sağlar. Bu dengenin tesadüfe bırakılmayıp hayatın akışı içinde hikmetle düzenlenmiş olması, arkasında bir Kudret sahibinin varlığını zorunlu kılar. Hayat gerçekten de bu ritmi takip eder. Hiçbir insan ömrü boyunca yalnızca acı ya da yalnızca mutluluk yaşamamıştır. Her tünel sonunda bir çıkış, her gece sonunda bir şafak vardır. Bu tutarlılık, kör doğanın değil; hikmetle işleyen bir ilahi iradenin eseridir.

Anahtarın Kilide Uyması: Bütüncül Bir Delil

Kur'an'ın "sabır ve tevekkül" reçetesi, insan ruhundaki kaygı ve çaresizliği tedavi etmektedir. Bir anahtar kilide uyduğunda, ikisinin aynı atölyeden çıktığını anlarız. Benzer biçimde, ilahi reçetenin insan psikolojisiyle bu denli mükemmel örtüşmesi; ruhu yaratan ile reçeteyi gönderenin aynı Sani, yani aynı Sanatkar olduğunu gösterir. Bu uyumu şöyle özetlemek mümkündür:

Kur'an sabırla ruhun güçleneceğini öğretir; psikoloji bunu rezilyans kavramıyla doğrular. Kur'an duanın huzur vereceğini bildirir; nörobilim stresin azaldığını ölçer. Kur'an tevekkülün kaygıyı gidereceğini söyler; psikoloji kontrol kaygısının bu yolla düştüğünü tespit eder. Kur'an zorluğun insanı olgunlaştıracağını vaad eder; psikoloji travma sonrası büyümeyi belgeler. Kur'an umudun rahmet olduğunu hatırlatır; bilim umudun psikolojik dayanıklılığın temelinde yattığını kanıtlar. Bu uyum, rastlantısal değildir. 7. yüzyılda, modern psikoloji biliminin henüz doğmamış olduğu, bilimsel yöntemin bile sistemleşmediği bir dönemde, bir metnin insan ruhunun bu kadar derinlerine nüfuz etmiş olması; o metnin beşer aklının ötesinde bir kaynaktan geldiğini gösterir.

Gözle Görünen Güneşi İnkâr Etmek

Zorluk ve kolaylığın iç içe yaratıldığı, insan ruhunun bu döngüden güçlenerek çıkacak donanımla var kılındığı ve bu gerçeğin hem Kur'an'da hem modern psikolojide aynı şekilde ifade edildiği bir düzen; kör tesadüfle, anlamsız bir madde yığınıyla açıklanamaz. Evrende gözlemlenen hassas denge, insan ruhunun anlam ve adalet arayışı, ahlakın evrenselliği, umudun biyolojik bir zorunluluk hâline gelmesi, dua eğiliminin tarih boyunca tüm toplumlarda görülmesi ve zorluğun insanı yıkmak yerine inşa etmesi; bunların tamamı tek bir sonuca işaret eder: Bu varoluş bilinçsiz değildir. Bir amaç için kurulmuştur. O amacı koyan bir İrade vardır. O İrade, her şeyi bilen, her şeye hükmeden ve kullarını seven Allah'tır. "Şüphesiz zorlukla beraber kolaylık vardır" ayeti, yalnızca bir teselli cümlesi değildir. Evrenin ve ruhun mimarisini açıklayan ilahi bir anahtardır. Bu anahtarı kullanan insan, hem dünyada sabır ve huzur bulur hem de varoluşun en derin hakikatine ulaşır: Her zorluğun içine bir kolaylık çekirdeği yerleştiren bu sistem; sağır doğanın ya da kör tesadüfün eseri değil, her şeyi kuşatan bir Rahmetin, her şeyi bilen bir İlmin ve her şeye hükmeden bir Allah'ın varlığının en somut, en yaşanmış, en hissedilmiş delilidir.